



Okul Sağlığı Hizmetlerinde Aile Katılımı Projesi

Güvenli Gıda

Dünya Sağlık Örgütüne göre her yıl 10 kişiden 1'i güvenli olmayan gıda tüketerek hastalanıyor. Gıda güvenliği ortak bir sorumluluk olsa da gıda kaynaklı hastalıkların önlenmesinde en büyük rol bireysel tüketiciler ve gıda işleyicilerindedir.

Tüm tüketicilere ve gıda işleyicilerine güvenli gıda işleme davranışlarını öğretmek için "Güvenli gıdanın beş anahtarı" geliştirilmiştir.

Güvenli Gıdanın Beş Anahtarı:

1. Gıdaları temiz tutun:

NEDEN:

Çoęu mikroorganizma hastalığa neden olmazken, tehlikeli mikroorganizmalar toprakta yaygın olarak bulunur, su, hayvanlar ve insanlar. Bu mikroorganizmalar ellerde, mutfak bezleri ve mutfak eşyaları üzerinde taşınır, özellikle kesme tahtaları ve en ufak temas bunları gıdalara aktarabilir ve gıda kaynaklı hastalıklara neden olurlar.

NASIL:

- Yiyeceklere dokunmadan önce ve yemek hazırlığı sırasında ellerinizi sık sık yıkayın
- Tuvalete gittikten sonra ellerinizi yıkayın
- Tüm yüzeyleri ve yiyecek hazırlamak için kullandığınız mutfak araç gereçlerini yıkayın ve dezenfekte edin
- Mutfak alanlarını ve yiyecekleri zararlılar, diğer hayvanlar ve böceklerden koruyun

2. Çiğ ve pişmiş gıdaları ayrı tutun:

NEDEN:

Çiğ gıdalar, özellikle et, kümes hayvanları ve deniz ürünleri ve bunların suları, gıdanın hazırlanması ve saklanması sırasında diğer gıdalara geçebilecek tehlikeli mikroorganizmalar içerebilir. Ayırma işlemi yalnızca pişirme sırasında değil, kesim işlemleri de dahil olmak üzere gıda hazırlamanın tüm aşamalarında olmalıdır.

NASIL:

- Çiğ et, kümes hayvanları ve deniz ürünlerini alışveriş aşamasından başlayarak diğer yiyeceklerden ayırın
- Çiğ gıdaları işlemek için bıçak ve kesme tahtası gibi ayrı ekipman ve mutfak eşyaları kullanın
- Çiğ ve hazır gıdalar arasındaki teması önlemek için gıdaları kapalı kaplarda saklayın



Okul Sağığı Hizmetlerinde Aile Katılımı Projesi

3. İyice pişirin

NEDEN:

Doğru pişirme neredeyse tüm tehlikeli mikroorganizmaları öldürebilir. Çalışmalar, yiyecekleri 70 °C sıcaklığa kadar pişirmenin, tüketimin güvenli olmasını sağlamaya yardımcı olabileceğini göstermiştir. Özel dikkat gerektiren yiyecekler arasında kıyma, büyük et parçaları ya da rulo yapılmış etler ve bütün kümes hayvanları yer alır.

NASIL:

- Yiyecekleri, özellikle et, kümes hayvanları, yumurta ve deniz ürünlerini iyice pişirin
- Çorba ve güveç gibi yiyecekleri kaynatın ve en az 1 dakika kaynatmaya devam edin
- Et ve kümes hayvanlarının et sularının pembe değil, berrak olduğundan emin olun, kümes hayvanlarını içi artık pembe olmayana kadar pişirin
- Pişmiş yemeği tekrar yiyeceğinizde iyice ısıtın

Ayrıca;

- Mikrodalga fırınlar dengesiz pişirme yapabilir ve tehlikeli bakterilerin yaşayabileceği soğuk noktalar bırakabilir. Mikrodalga fırında pişirilen yemeğin her yerinin güvenli sıcaklıkta olduğundan emin olun.
- Bazı plastik kaplar ısıtıldığında toksik kimyasallar açığa çıkarır ve yiyecekleri ısıtmak için bu kapları mikrodalga fırında kullanmayın

4. Yiyecekleri güvenli sıcaklıklarda tutun

NEDEN:

Yiyecekler oda sıcaklığında saklanırsa mikroorganizmalar çok hızlı çoğalabilir. 5 °C'nin altındaki veya 60 °C'nin üzerindeki sıcaklıklarda mikroorganizmaların büyümesi yavaşlar veya durur. Soğutma bakteri üremesini yavaşlatır. Ancak yiyecekler buzdolabında veya derin dondurucuda saklandığında bile mikroorganizmalar çoğalabilir.

NASIL:

- Pişmiş yiyecekleri oda sıcaklığında 2 saatten fazla bırakmayın
- Artan yemekleri ve çabuk bozulan yiyecekleri hemen soğutun ve saklayın
- Kalan miktarı azaltmak için yiyecekleri küçük miktarlarda hazırlayın
- Pişmiş yiyecekleri servisten önce iyice ısıtın (en az 60 °C)
- Yiyecekleri buzdolabında bile çok uzun süre (3 günden fazla) saklamayın
- Dondurulmuş yiyecekleri oda sıcaklığında çözmemeyin, buzdolabında veya başka bir soğuk yerde çözdürün
- Mikrodalga fırınlar yiyecekleri çözmek için kullanılabilir ancak mikrodalga fırında çözülen yiyecekleri hemen pişirin



Okul Sağlığı Hizmetlerinde Aile Katılımı Projesi

5. Güvenli su ve hammadde kullanın

NEDEN:

Su ve buz da dahil olmak üzere hammaddeler tehlikeli mikroorganizmalar ve kimyasallarla kirlenmiş olabilir. Hasar görmüş ve küflenmiş yiyeceklerde toksik kimyasallar oluşabilir. Hammadde seçiminde dikkatli olunması ve yıkama, soyma gibi basit önlemler riski azaltabilir.

NASIL:

- Güvenli su kullanın veya güvenli hale getirmek için arıtın
- Taze ve sağlıklı yiyecekleri seçin
- Hasar görmüş veya çürümüş yiyeceklerden kaçının
- Pastörize süt gibi güvenlik açısından işlenmiş gıdaları tercih edin
- Ezilmiş, şişmiş veya oksitlenmiş konserve kutularını atın
- Doğru şekilde saklanan (sıcak veya soğuk, ancak tehlike bölgesinde olmayan) yemeye hazır, pişmiş veya çabuk bozulan yiyecekleri seçin
- Meyve ve sebzeleri, özellikle çiğ olarak tüketiliyorsa, güvenli suyla yıkayın
- Son kullanma tarihi geçmiş yiyecekleri kullanmayın

NOT: Kaynatma, klorlama ve filtreleme, mikrobiyal patojenleri etkisiz hale getirmek için önemli yöntemlerdir ancak zararlı kimyasalları ortadan kaldırmaz.

KAYNAK: *Five keys to safer food manual. WHO Library Cataloguing-in-Publication Data. ISBN 9241594632 ISBN9789241594639*